



# 3月離乳食 6~7か月献立表 (初期)

令和6年  
若葉保育園

日付		献立名
1	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、人参の煮つぶし
2	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
4	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、小松菜の煮つぶし
5	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
6	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
7	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
8	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、白菜の煮つぶし
9	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、かぼちゃの煮つぶし
11	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
12	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、人参の煮つぶし
13	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、大根の煮つぶし
14	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、人参の煮つぶし
15	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
16	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、大根の煮つぶし
18	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
19	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
21	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、さつま芋の煮つぶし
22	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし
23	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、小松菜の煮つぶし
25	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
26	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、ブロッコリーの煮つぶし
27	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、キャベツの煮つぶし
28	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、人参の煮つぶし
29	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
30	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし



# 3月離乳食 7~8か月献立表 (中期)

令和6年  
若葉保育園

日付	献立名	主な材料
1 金	おかゆ、野菜スープ、 かれいとほうれん草の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、かれい、ほうれん草、人参、オレンジ
2 土	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、バナナ	米、ささみ、玉ねぎ、じゃが芋、バナナ
4 月	おかゆ、野菜スープ、 かれいと人参の煮物、小松菜の煮物、オレンジ	米、かれい、人参、小松菜、オレンジ
5 火	おかゆ、野菜スープ、 ささみと白菜の煮物、人参の煮物、みかん	米、ささみ、白菜、人参、みかん
6 水	おかゆ、野菜スープ、 かれいとほうれん草の煮物、さつまいの煮物、オレンジ	米、かれい、ほうれん草、さつまい、オレンジ
7 木	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と小松菜の煮物、人参の煮物、バナナ	米、豆腐、小松菜、人参、バナナ
8 金	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、白菜の煮物、オレンジ	米、ささみ、玉ねぎ、白菜、オレンジ
9 土	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と人参の煮物、かぼちゃの煮物、バナナ	米、豆腐、人参、南瓜、バナナ
11 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみと玉ねぎの煮物、さつまいの煮物、オレンジ	米、ささみ、玉ねぎ、さつまい、オレンジ
12 火	おかゆ、野菜スープ、 しらすとじゃが芋の煮物、人参の煮物、煮りんご	米、しらす、じゃが芋、人参、りんご、砂糖
13 水	おかゆ、野菜スープ、 たらと小松菜の煮物、大根の煮物、みかん	米、たら、小松菜、大根、みかん
14 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみとじゃが芋の煮物、人参の煮物、バナナ	米、ささみ、じゃが芋、人参、バナナ
15 金	おかゆ、野菜スープ、 しらすと人参の煮物、さつまいの煮物、オレンジ	米、しらす、人参、さつまい、オレンジ
16 土	おかゆ、野菜スープ、 ささみと白菜の煮物、大根の煮物、バナナ	米、ささみ、白菜、大根、バナナ
18 月	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と人参の煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、豆腐、人参、じゃが芋、オレンジ
19 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、ほうれん草の煮物、煮りんご	米、豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、りんご、砂糖
21 木	おかゆ、野菜スープ、 ささみと大根の煮物、さつまいの煮物、バナナ	米、ささみ、大根、さつまい、バナナ
22 金	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、豆腐、玉ねぎ、人参、オレンジ
23 土	おかゆ、野菜スープ、 しらすと人参の煮物、小松菜の煮物、バナナ	米、しらす、人参、小松菜、バナナ
25 月	おかゆ、野菜スープ、 ささみと人参の煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、ささみ、人参、じゃが芋、オレンジ
26 火	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と小松菜の煮物、ブロッコリーの煮物、煮りんご	米、豆腐、小松菜、ブロッコリー、りんご、砂糖
27 水	おかゆ、野菜スープ、 しらすと玉ねぎの煮物、キャベツの煮物、オレンジ	米、しらす、玉ねぎ、キャベツ、オレンジ
28 木	おかゆ、野菜スープ、 豆腐とじゃが芋の煮物、人参の煮物、バナナ	米、豆腐、じゃが芋、人参、バナナ
29 金	おかゆ、野菜スープ、 ささみと小松菜の煮物、玉ねぎの煮物、オレンジ	米、ささみ、小松菜、玉ねぎ、オレンジ
30 土	おかゆ、野菜スープ、 豆腐と人参の煮物、じゃが芋の煮物、バナナ	米、豆腐、人参、じゃが芋、バナナ



# 3月離乳食 9~11か月献立表 (後期)

令和6年  
若葉保育園

日付	昼食	主な材料	午後のおやつ
1 金	軟飯、麩のすまし汁 かれいとほうれん草の味噌煮、人参スティック オレンジ	米、麩、かれい、ほうれん草、味噌、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
2 土	軟飯、大根スープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、ふかし芋 バナナ	米、大根、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ きな粉、ホットケーキMIX、牛乳	きなこ蒸しパン 麦茶
4 月	軟飯、小松菜のすまし汁 かれいと人参の味噌煮、きゅうりスティック オレンジ	米、小松菜、かれい、人参、味噌、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、食パン、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶
5 火	軟飯、豆腐の味噌汁 豚ひき肉と白菜の煮物、人参スティック みかん	米、豆腐、味噌、豚ひき肉、白菜、砂糖、片栗粉 人参、みかん ホットケーキMIX、牛乳、バナナ	バナナ蒸しパン 麦茶
6 水	軟飯、玉ねぎの味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、さつま芋スティック いちごヨーグルト	米、玉ねぎ、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖 片栗粉、さつま芋、いちごジャム、ヨーグルト 人参、小麦粉	人参子テミ 麦茶
7 木	けんちんうどん、人参スティック、バナナ	うどん、鶏肉、小松菜、大根、砂糖、人参 バナナ、米、玉ねぎ	野菜軟飯 麦茶
8 金	軟飯、白菜のスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、チーズ入り粉ふき芋 オレンジ	米、白菜、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、片栗粉 チーズ、じゃが芋、オレンジ バター、小麦粉、スキムミルク	クッキー 麦茶
9 土	軟飯、オニオンスープ 鶏肉と人参の煮物、ふかしがぼちゃ バナナ	米、玉ねぎ、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 南瓜、バナナ、米、味噌	みそおにぎり 麦茶
11 月	軟飯、さつま芋の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、さつま芋、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
12 火	食パン、人参のスープ ツナとじゃが芋のミルク煮、きゅうりスティック 煮りんご	食パン、人参、ツナ、じゃが芋、牛乳、チーズ 片栗粉、きゅうり、りんご、砂糖、米、かつお節	おかかおにぎり 麦茶
13 水	軟飯、大根の味噌汁 たらと小松菜の煮物、人参スティック みかん	米、大根、味噌、たら、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、みかん、じゃが芋、チーズ、サラダ油	チーズ入りもちもち 麦茶
14 木	軟飯、人参のスープ 豚ひき肉とじゃが芋のケチャップ煮、きゅうりスティック バナナ	米、人参、豚ひき肉、じゃが芋、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、バナナ、米粉 ベーキングパウダー、サラダ油、豆腐	米粉と豆腐のケーキ 麦茶
15 金	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、さつま芋スティック オレンジ	米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ ヨーグルト、バナナ、きな粉	きな粉ヨーグルト 麦茶
16 土	軟飯、大根のスープ 豚肉と白菜の煮物、人参スティック バナナ	米、大根、豚肉、白菜、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、さつま芋	焼き芋 麦茶
18 月	軟飯、麩の味噌汁 鶏肉と人参の煮物、大根スティック オレンジ	米、麩、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ 食パン、しらす、チーズ	カルシウムトースト 麦茶
19 火	軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物、きゅうりスティック 煮りんご	米、ほうれん草、味噌、かれい、じゃが芋、砂糖 片栗粉、きゅうり、りんご 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
21 水	軟飯、豆腐の味噌汁 豚ひき肉と大根の煮物、さつま芋スティック バナナ	米、豆腐、味噌、豚ひき肉、大根、砂糖、片栗粉 さつま芋、バナナ、きな粉	きな粉おにぎり 麦茶
22 金	軟飯、ハンパキンスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ	米、南瓜、牛乳、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、オレンジ ホットケーキMIX、ほうれん草、牛乳、いちごジャム	若葉ホットケーキ 麦茶
23 土	煮込みうどん、人参スティック、バナナ	うどん、鶏肉、人参、小松菜、砂糖、バナナ 米、かつお節	おかかおにぎり 麦茶
25 月	軟飯、玉ねぎのすまし汁 鶏肉と人参の味噌煮、ふかし芋 オレンジ	米、玉ねぎ、鶏肉、人参、味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 麦茶
26 火	スパゲティミートソース、小松菜のスープ ゆでブロッコリー、煮りんご	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶 ケチャップ、砂糖、小松菜、ブロッコリー りんご、米	人参軟飯 麦茶
27 水	軟飯、キャベツのスープ 鮭と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジヨーグルト	米、キャベツ、鮭、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ヨーグルト、じゃが芋、ツナ	ツナ入りもちもち 麦茶
28 木	軟飯、人参のスープ 豚肉とじゃがいものケチャップ煮、きゅうりスティック バナナ	米、人参、豚肉、じゃが芋、ケチャップ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶
29 金	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
30 土	軟飯、小松菜のスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、ふかし芋 バナナ	米、小松菜、豚ひき肉、豆腐、味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、きな粉、さつま芋	さつま芋きな粉 麦茶



# 3月離乳食 12~18か月献立表 (完了期)

令和6年  
若葉保育園

日付	午前おやつ	昼食	主な材料	午後のおやつ	1日の栄養価 (乳児)					
					E	kcal	F	g	g	
1 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、麩のすまし汁 かれいとほうれん草の味噌煮、人参スティック オレンジ	米、麩、かれい、ほうれん草、味噌、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	388	kcal	F	7.9	g
					P	16.9	g	Nacl	0.8	g
2 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、大根スープ 豚ひき肉と玉ねぎの煮物、心かかし芋 バナナ	米、大根、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ きな粉、ホットケーキMIX、牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	E	455	kcal	F	12.4	g
					P	16.9	g	Nacl	0.8	g
4 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、小松菜のすまし汁 かれいと人参の味噌煮、きゅうりスティック オレンジ	米、小松菜、かれい、人参、味噌、砂糖、片栗粉 きゅうり、オレンジ、食パン、いちごジャム、牛乳	ジャムサンド 牛乳	E	383	kcal	F	7.5	g
					P	17.4	g	Nacl	0.8	g
5 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、豆腐の味噌汁 豚ひき肉と白菜の煮物、人参スティック みかん	米、豆腐、味噌、豚ひき肉、白菜、砂糖、片栗粉 人参、みかん ホットケーキMIX、牛乳、バナナ	バナナ蒸しパン 牛乳	E	453	kcal	F	13.0	g
					P	16.6	g	Nacl	0.9	g
6 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、さつま芋スティック いちごヨーグルト	米、玉ねぎ、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖 片栗粉、さつま芋、いちごジャム、ヨーグルト 人参、小麦粉、牛乳	人参チヂミ 牛乳	E	417	kcal	F	7.2	g
					P	17.5	g	Nacl	0.9	g
7 木	マンナビスケット 牛乳	けんちんうどん、人参スティック、バナナ	うどん、鶏肉、小松菜、大根、砂糖、人参 バナナ、米、玉ねぎ、牛乳	野菜軟飯 牛乳	E	385	kcal	F	7.3	g
					P	14.3	g	Nacl	0.7	g
8 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、白菜のスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、チーズ入り粉心かかし芋 オレンジ	米、白菜、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖、片栗粉 チーズ、じゃが芋、オレンジ バター、小麦粉、スキムミルク、牛乳	クッキー 牛乳	E	422	kcal	F	12.3	g
					P	18.2	g	Nacl	0.6	g
9 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、オニオンスープ 鶏肉と人参の煮物、心かかしぼちゃ バナナ	米、玉ねぎ、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 南瓜、バナナ、米、味噌、牛乳	みそおにぎり 牛乳	E	462	kcal	F	10.5	g
					P	15.7	g	Nacl	0.8	g
11 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、さつま芋の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジ	米、さつま芋、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	416	kcal	F	11.1	g
					P	15.4	g	Nacl	0.9	g
12 火	マンナウエハース 牛乳	食パン、白菜のスープ ツナとじゃが芋のミルク煮、きゅうりスティック 煮りんご	食パン、人参、ツナ、じゃが芋、牛乳、チーズ 片栗粉、きゅうり、りんご、砂糖、米、かつお節	おかかおにぎり 麦茶	E	347	kcal	F	5.9	g
					P	13.6	g	Nacl	1.0	g
13 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、大根の味噌汁 たらと小松菜の煮物、人参スティック みかん	米、大根、味噌、たら、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、みかん、じゃが芋、チーズ、サラダ油、牛乳	チーズ入りもちもち 牛乳	E	369	kcal	F	8.3	g
					P	16.2	g	Nacl	1.0	g
14 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、人参のスープ 豚ひき肉とじゃが芋のケチャップ煮、きゅうりス ティック バナナ	米、人参、豚ひき肉、じゃが芋、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、バナナ、米粉 ベーキングパウダー、サラダ油、豆腐、牛乳	米粉と豆腐のケーキ 牛乳	E	452	kcal	F	14.4	g
					P	15.8	g	Nacl	0.4	g
15 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、小松菜の味噌汁 かれいと人参の煮物、さつま芋スティック オレンジ	米、小松菜、味噌、かれい、人参、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ ヨーグルト、バナナ、きな粉	きな粉ヨーグルト 麦茶	E	367	kcal	F	5.5	g
					P	15.1	g	Nacl	0.7	g
16 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、大根のスープ 豚肉と白菜の煮物、人参スティック バナナ	米、大根、豚肉、白菜、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、さつま芋、牛乳	焼き芋 牛乳	E	406	kcal	F	10.3	g
					P	14.8	g	Nacl	0.5	g
18 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、麩の味噌汁 鶏肉と人参の煮物、大根スティック オレンジ	米、麩、味噌、鶏肉、人参、砂糖、片栗粉 大根、オレンジ 食パン、しらず、チーズ、牛乳	カルシウムトースト 牛乳	E	427	kcal	F	12.5	g
					P	17.8	g	Nacl	1.2	g
19 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、ほうれん草の味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物、きゅうりスティック 煮りんご	米、ほうれん草、味噌、かれい、じゃが芋、砂糖 片栗粉、きゅうり、りんご 牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	328	kcal	F	5.8	g
					P	14.1	g	Nacl	0.7	g
21 水	マンナビスケット 牛乳	軟飯、豆腐の味噌汁 豚ひき肉と大根の煮物、さつま芋スティック バナナ	米、豆腐、味噌、豚ひき肉、大根、砂糖、片栗粉 さつま芋、バナナ、きな粉、牛乳	きな粉おにぎり 牛乳	E	494	kcal	F	12.5	g
					P	17.2	g	Nacl	0.7	g
22 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、パンプキンスープ 豚肉と玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック オレンジ	米、南瓜、牛乳、豚肉、玉ねぎ、ケチャップ、砂糖 片栗粉、きゅうり、オレンジ ホットケーキMIX、ほうれん草、牛乳、いちごジャム	若葉ホットケーキ 牛乳	E	413	kcal	F	11.0	g
					P	15.3	g	Nacl	0.6	g
23 土	野菜ハイハイ 牛乳	煮込みうどん、人参スティック、バナナ	うどん、鶏肉、人参、小松菜、砂糖、バナナ 米、かつお節、牛乳	おかかおにぎり 牛乳	E	377	kcal	F	7.4	g
					P	12.7	g	Nacl	0.5	g
25 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、玉ねぎのすまし汁 鶏肉と人参の味噌煮、心かかし芋 オレンジ	米、玉ねぎ、鶏肉、人参、味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	418	kcal	F	11.1	g
					P	15.4	g	Nacl	0.7	g
26 火	マンナウエハース 牛乳	スパゲティミートソース、小松菜のスープ ゆでブロッコリー、煮りんご	スパゲティ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマト缶 ケチャップ、砂糖、小松菜、ブロッコリー りんご、米	人参軟飯 麦茶	E	413	kcal	F	8.5	g
					P	15.8	g	Nacl	0.5	g
27 水	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、キャベツのスープ 鮭と玉ねぎの煮物、人参スティック オレンジヨーグルト	米、キャベツ、鮭、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ヨーグルト、じゃが芋、ツナ、牛乳	ツナ入りもちもち 牛乳	E	391	kcal	F	7.6	g
					P	17.9	g	Nacl	0.6	g
28 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、人参のスープ 豚肉とじゃがいものケチャップ煮、きゅうりス ティック バナナ	米、人参、豚肉、じゃが芋、ケチャップ、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、牛乳、寒天、いちごジャム	牛乳プリン 麦茶	E	345	kcal	F	7.6	g
					P	13.9	g	Nacl	0.4	g
29 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鶏肉と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鶏肉、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ ホットケーキMIX、牛乳、いちごジャム	ホットケーキ 牛乳	E	409	kcal	F	11.6	g
					P	15.5	g	Nacl	0.9	g
30 土	野菜ハイハイ 牛乳	軟飯、小松菜のスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、心かかし芋 バナナ	米、小松菜、豚ひき肉、豆腐、味噌、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、きな粉、さつま芋、牛乳	さつま芋きな粉 牛乳	E	445	kcal	F	12.8	g
					P	16.9	g	Nacl	0.5	g

# 3月の献立表

<旬の食材>  
カリフラワー、キャベツ、小松菜  
大根、オレンジ、卵、納豆

<今月のお誕生日献立>  
3月22日(金)



令和6年  
若葉保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料			1日の栄養価 (乳児)		1日の栄養価 (幼児)						
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの	E	kcal	E	kcal					
1	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ちらし寿司、菜の花と麩のすまし汁 鯖の西京焼き ほうれん草の磯辺和え、オレンジ	桜もち 牛乳	油揚げ、さわら 味噌、こしあん 牛乳	米、砂糖、麩 小麦粉、白玉粉 いちごジャム、サラダ油	人参、れんこん、絹さや 菜の花、ほうれん草 もやし、のり、オレンジ	E 460	kcal 500	P 19.7	g 21.5	F 13.2	g 12.6	NaCl 1.3	g 1.5
2	土	アンパンマン せんべい 牛乳	納豆チャーハン、わかめスープ 小松菜のナムル、ゼリー	くずもち 牛乳	納豆、豚ひき肉 きな粉、牛乳	米、ごま油、ゼリーの素 片栗粉、砂糖、黒砂糖	玉ねぎ、人参、大根 わかめ、小松菜、もやし	E 468	kcal 514	P 15.6	g 16.5	F 14.0	g 13.7	NaCl 1.2	g 1.4
4	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、小松菜のすまし汁 さばの味噌煮 切干大根の和え物 オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	いちご クリームサンド 牛乳	さば、味噌、ツナ 生クリーム、牛乳	米、砂糖、ごま油 ゼリー(幼児) 食パン、いちごジャム	小松菜、玉ねぎ、生姜 きゅうり、切干大根、人参 オレンジ(乳児)	E 516	kcal 590	P 19.1	g 20.8	F 18.9	g 20.4	NaCl 1.3	g 1.5
5	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、カレー風えのきふりかけ 豆腐とわかめの味噌汁 レバーのかりん揚げ 白菜のおかか和え、みかん	フルーツ白玉(幼児) フルーツポンチ(乳児) 牛乳	豆腐、味噌、豚レバー かつお節、牛乳	米、カレー粉、サラダ油 片栗粉、白玉粉(幼児)	えのき、わかめ、生姜、人参 パセリ、白菜、きゅうり、みかん バナナ、みかん缶、りんご	E 446	kcal 511	P 18.9	g 21.4	F 13.2	g 13.0	NaCl 1.3	g 1.5
6	水	アンパンマン せんべい 牛乳	麦ごはん、なめこの味噌汁 さんまの塩焼き 青菜の納豆あえ、いちごヨーグルト	にらチヂミ 牛乳	味噌、さんま、納豆 かつお節、ヨーグルト 豚ひき肉、牛乳	米、押し麦、いちごジャム 砂糖、小麦粉、ごま油	なめこ、玉ねぎ、もやし ほうれん草、人参、わかめ にら	E 492	kcal 584	P 20.3	g 24.7	F 16.4	g 20.5	NaCl 1.7	g 2.1
7	木	マンナビスケット 牛乳	けんちんうどん、高野豆腐の唐揚げ バナナ	カレーピラフ 牛乳	鶏肉、油揚げ 高野豆腐、ウインナー 牛乳	うどん、砂糖、片栗粉 サラダ油、米、カレー粉	小松菜、大根、人参、生姜 にんにく、バナナ、玉ねぎ	E 531	kcal 586	P 21.0	g 23.0	F 16.7	g 16.9	NaCl 1.7	g 2.1
8	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、白菜とえのきのスープ 豚肉のバーベキュー炒め チーズ入り粉ふき芋、オレンジ	クッキー 牛乳	豚肉、チーズ、卵 スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 バター、砂糖、小麦粉	白菜、えのき、玉ねぎ ピーマン、パセリ、オレンジ	E 457	kcal 561	P 19.2	g 20.1	F 14.3	g 18.4	NaCl 1.0	g 1.1
9	土	アンパンマン せんべい 牛乳	チキンピラフ、オニオンスープ かぼちゃサラダ、バナナ	五平餅 牛乳	鶏肉、味噌、牛乳	米、サラダ油、マヨドレ 砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、エリンギ パセリ、南瓜、きゅうり バナナ	E 503	kcal 551	P 14.4	g 14.3	F 13.8	g 13.4	NaCl 1.2	g 1.4
11	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、切干大根とわかめの味噌汁 鶏肉の照り焼き 大豆とひじきの煮物 オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	マシュマロおこし 牛乳	味噌、鶏肉、大豆 牛乳	米、砂糖、サラダ油 ゼリー(幼児) マシュマロ、バター コーンフレーク	切干大根、わかめ 人参、ひじき、グリーンピース オレンジ(乳児)	E 475	kcal 538	P 17.9	g 19.5	F 15.9	g 16.3	NaCl 1.5	g 1.7
12	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	食パン、水菜のスープ ポテトグラタン フレンチサラダ、りんご	きつねおにぎり カリカリ小魚 麦茶	ツナ、牛乳、チーズ 油揚げ、煮干し	食パン、じゃが芋、サラダ油 小麦粉、バター、パン粉 砂糖、米、ごま	水菜、人参、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ きゅうり、キャベツ、コーン りんご	E 455	kcal 500	P 15.9	g 17.0	F 13.3	g 12.7	NaCl 1.8	g 2.1
13	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、大根と油揚げの味噌汁 たららの生姜煮 小松菜のごま和え、みかん	チーズ入りいもち 牛乳	油揚げ、味噌、たら チーズ、牛乳	米、砂糖、ごま、じゃが芋 片栗粉、サラダ油	大根、人参、生姜 小松菜、もやし、みかん	E 426	kcal 460	P 19.8	g 21.9	F 11.6	g 10.8	NaCl 1.5	g 1.8
14	木	マンナビスケット 牛乳	ウインナーカレー 大豆サラダ、バナナ ジョア(マスカット)	米粉と豆腐の ブラウニー 牛乳	ウインナー、豚ひき肉 大豆、チーズ ジョア、豆腐、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油 カレー粉、小麦粉、バター、砂糖 マヨドレ、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、ココア	生姜、にんにく、人参 玉ねぎ、トマト缶、きゅうり コーン、バナナ	E 616	kcal 692	P 19.7	g 21.1	F 23.7	g 25.9	NaCl 1.5	g 1.8
15	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、さつま芋と小松菜の味噌汁 赤魚の竜田揚げ もやしのゆかり和え、オレンジ	きな粉ヨーグルト 麦茶	味噌、赤魚、ヨーグルト きな粉、スキムミルク	米、さつま芋、片栗粉 サラダ油、砂糖、黒砂糖	小松菜、生姜、もやし、きゅうり 人参、ゆかり、オレンジ バナナ	E 403	kcal 423	P 16.3	g 17.6	F 9.5	g 7.9	NaCl 1.3	g 1.5
16	土	アンパンマン せんべい 牛乳	中華丼、大根のスープ ひじきの中華和え、ゼリー	焼き芋 牛乳	豚肉、ツナ、牛乳	米、サラダ油、片栗粉 ごま油、砂糖、ゼリーの素 さつま芋	白菜、人参、エリンギ 玉ねぎ、生姜、大根 ひじき、小松菜	E 472	kcal 514	P 16.2	g 17.1	F 13.9	g 13.3	NaCl 1.2	g 1.4
18	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、麩の味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 高野豆腐の煮物 オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	カルシウム トースト 牛乳	味噌、鶏肉 高野豆腐、しらす チーズ、牛乳	米、麩、ごま、砂糖 食パン、マヨドレ	玉ねぎ、人参、にんにく グリーンピース オレンジ、青のり	E 506	kcal 580	P 23.1	g 26.3	F 18.0	g 19.0	NaCl 1.8	g 2.2
19	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、ほうれん草としめじの味噌汁 ぶりの照り焼き きゅうりともやしの塩昆布和え、りんご	いちご フルーチェ ウエハース 麦茶	味噌、ぶり、牛乳	米、砂糖 ごま油、フルーチェ ウエハース	ほうれん草、しめじ きゅうり、もやし 人参、塩昆布、りんご	E 421	kcal 439	P 16.3	g 16.9	F 11.9	g 10.3	NaCl 1.1	g 1.3
21	木	マンナビスケット 牛乳	スタミナ納豆丼、貝だくさん味噌汁 さつま芋の甘煮、バナナ	きな粉はたもち 牛乳	納豆、豚ひき肉 味噌、豆腐、油揚げ きな粉、こしあん、牛乳	米、ごま油、砂糖 さつま芋、もち米	玉ねぎ、人参、生姜 にんにく、万能ねぎ、大根 ごぼう、長ねぎ、バナナ	E 648	kcal 719	P 22.5	g 24.7	F 20.6	g 21.4	NaCl 1.6	g 1.8
22	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	チキンライス、パンプキンスープ ハンバーグ マカロニサラダ、ゼリー	若葉クレープ ジョア (マスカット)	鶏肉、牛乳 豚ひき肉、豆腐 生クリーム、ジョア	米、サラダ油、パン粉 砂糖、マカロニ、マヨドレ ゼリーの素、小麦粉 グラニュー糖、ココア	玉ねぎ、人参、南瓜 パセリ、きゅうり ほうれん草、バナナ	E 469	kcal 510	P 18.1	g 19.4	F 14.1	g 13.7	NaCl 1.3	g 1.5
23	土	アンパンマン せんべい 牛乳	きつねうどん、厚揚げと青菜の炒め物 バナナ	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉、油揚げ 厚揚げ、豚ひき肉 牛乳	うどん、サラダ油 米、ごま	人参、長ねぎ、しめじ 小松菜、バナナ わかめご飯の素	E 477	kcal 540	P 18.0	g 19.3	F 15.4	g 15.8	NaCl 1.4	g 1.6
25	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、わかめと長ねぎのすまし汁 鶏肉の味噌漬焼き ひじき入りポテトサラダ オレンジ(乳児)、ゼリー(幼児)	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏肉、味噌、ハム 牛乳	米、砂糖、じゃが芋 マヨドレ、ゼリー(幼児) ホットケーキMIX、黒砂糖	わかめ、長ねぎ、にんにく 生姜、ひじき、枝豆 コーン、オレンジ(乳児)	E 467	kcal 505	P 17.2	g 18.0	F 12.1	g 11.1	NaCl 1.2	g 1.4
26	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	スパゲティミートソース、小松菜のスープ ブロッコリーのサラダ、りんご	高野豆腐入り 炊き込みご飯 麦茶	豚ひき肉、高野豆腐	スパゲティ、サラダ油 砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン トマト缶、小松菜 ブロッコリー、キャベツ コーン、りんご、しめじ	E 474	kcal 526	P 19.2	g 21.4	F 15.4	g 15.6	NaCl 1.2	g 1.4
27	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、キャベツのスープ 鮭のマヨコーン焼き ほうれん草のソテー、みかんヨーグルト	ポテトコロッケ 牛乳	鮭、ヨーグルト ツナ、牛乳	米、マヨドレ、サラダ油、砂糖 じゃが芋、小麦粉、パン粉	キャベツ、玉ねぎ、コーン パセリ、人参、ほうれん草 エリンギ、みかん缶	E 529	kcal 571	P 15.8	g 16.3	F 16.4	g 16.2	NaCl 1.4	g 1.7
28	木	マンナビスケット 牛乳	ボークカレー、水菜のスープ かみかみサラダ、バナナ	ゼリー ウエハース 牛乳	豚肉、牛乳	米、じゃが芋、サラダ油 カレー粉、小麦粉、バター マヨドレ、砂糖、ごま ゼリーの素、ウエハース	にんにく、生姜、トマト缶 人参、玉ねぎ、水菜 切干大根、きゅうり、バナナ	E 583	kcal 664	P 24	g 28.3	F 25.8	g 29.6	NaCl 1.5	g 1.8
29	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	麦ごはん、玉ねぎと油揚げの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 青菜の納豆チーズ和え、オレンジ	あんこパイ 牛乳	油揚げ、味噌、鶏肉 納豆、チーズ こしあん、牛乳	米、押し麦、片栗粉 サラダ油、パイシート	玉ねぎ、生姜、にんにく 人参、小松菜、オレンジ	E 514	kcal 574	P 18.7	g 20.1	F 15.8	g 15.9	NaCl 1.3	g 1.5
30	土	アンパンマン せんべい 牛乳	麻婆豆腐丼、コーンと玉ねぎのスープ 切干大根のナムル、ゼリー	さつま芋きな粉 牛乳	豆腐、豚ひき肉 味噌、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 片栗粉、ゼリーの素、さつま芋	玉ねぎ、生姜、にんにく、万能ねぎ コーン、切干大根、もやし きゅうり、人参	E 467	kcal 505	P 17.2	g 18.0	F 12.1	g 11.1	NaCl 1.2	g 1.4

# 3月の補食献立表

令和6年  
若葉保育園



日付		献立名
1	金	ゆかりおにぎり
4	月	菜めしおにぎり
5	火	おかかおにぎり
6	水	コーンおにぎり
7	木	オレンジ
8	金	ゆかりおにぎり
11	月	菜めしおにぎり
12	火	オレンジ
13	水	コーンおにぎり
14	木	しらすおにぎり
15	金	ゆかりおにぎり
18	月	菜めしおにぎり
19	火	おかかおにぎり
21	木	オレンジ
22	金	ゆかりおにぎり
25	月	菜めしおにぎり
26	火	オレンジ
27	水	コーンおにぎり
28	木	しらすおにぎり
29	金	ゆかりおにぎり